



BARRE AU SOL & SOUPLÉSSE

STAGE AU TIGRE DEAUVILLE AVEC AUDREY ROEHRICH
DU VENDREDI 21 AU DIMANCHE 23 SEPTEMBRE

Inspirée de la méthode Boris Kniasseff, la barre au sol, traditionnellement utilisée pour l'échauffement des danseuses professionnelles, met l'accent sur le travail du maintien, de la grâce et de l'endurance.

Renforcer les abdominaux, dessiner les bras, cibler les fessiers et les cuisses tout en assouplissant les articulations permet de redresser la posture, pour un corps de danseuse.

Pour les niveaux intermédiaires et avancés, Audrey vous propose un stage intensif dans un cadre d'exception pour approfondir votre pratique, progresser mais aussi vous relaxer.

Cours de barre au sol toniques le matin, marches vivifiantes sur la plage, repas équilibrés, travail de la posture lors de cours de technique classique et séances d'étirements en fin de journée rythmeront ce week-end de partage.

Savourez deux jours sur la côte normande pour profiter des vertus de l'air iodé, tonifier et allonger son corps avec la barre au sol, libérer les tensions de la rentrée et se laisser doucement bercer entre massages et marches sur la plage.

Inscription : 02 31 98 68 18 ◆ spaleroyal@groupebarriere.com

www.spadianebarriere-leroyaldeauville.com



PROGRAMME

| | | |
|----------------|---------------|---|
| Vendredi 21/09 | 17h30 - 19h00 | Souplesse* |
| Samedi 22/09 | 07h30 - 08h45 | Petit-déjeuner |
| | 09h00 | Marche sur la plage** |
| | 10h30 - 12h30 | Barre au sol |
| | 13h00 | Déjeuner |
| | 17h00 - 18h00 | Renforcement musculaire souplesse ligamentaire, équilibre et posture. |
| | 18h00 - 19h00 | Souplesse* |
| Dimanche 23/09 | 07h30 - 08h45 | Petit-déjeuner |
| | 10h00 - 12h00 | Barre au sol |
| | 15h30 - 16h30 | Danse ou souplesse dans la salle |

360€

par personne, petit-déjeuner et déjeuner inclus

Pour vos besoins de séjours, informations et réservations au 02 31 14 39 50
ou www.resortbarriere-deauville.com

En dehors du programme, profitez de 30% de réduction sur les soins
au Spa Diane Barrière, offre selon disponibilités.

Réservé au niveau expérimenté. Offre valable selon disponibilités et contingents.
*Étirements détente. **Echauffement et respiration.